

## ABSTRAK

Diabetes militus merupakan penyakit degenerative yang memerlukan penanganan yang tepat dan serius. Penyakit tersebut akan membawa sebagian komplikasi yang serius seperti penyakit jantung, stroke, disfungsi ereksi, gagal ginjal dan kerusakan sistem syaraf. Kerusakan pancreas dan resistensi jaringan terhadap insulin merupakan penyebab tidak adekuat kerja insulin. Senam diabetes adalah *aerobic low impact* dan *rithmic*, gerakan menyenangkan dan tidak membosankan. Tujuan Untuk mengetahui Pengaruh senam diabetes melitus terhadap kadar gula darah di Panti UPTD Griya Werdha Surabaya.

Desain dalam penelitian ini adalah analitik dengan *Pra- eksperimental*, dengan populasi 113 lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya. Besar sampel 30 lansia diambil dengan Teknik *Nonprobability Sampling* dengan teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data adalah lembar observasi glucometer. Data dianalisis dengan uji *wilcoxon* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa sebagian besar 16 responden (53.3%) yang memiliki kadar gula darah dalam katagori sedang. Hasil uji statistik *Wilcoxon*  $p = 0,02 < \alpha = 0,05$  menunjukkan ada pengaruh senam diabetes pada lansia.

Semakin sering dilakukan senam dapat menstabilkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah senam diabetes, olah raga secara teratur bagi penderita diabetes mellitus sangat dianjurkan setiap hari dalam posisi sedang. Aerobic seperti jalan kaki atau senam, paling tidak 20-45 menit/hari.

**Kata kunci: senam diabetes, kadar gula darah, lansia**